



## 市妇幼保健院新区

### 便民服务更贴心

本报讯 记者李慕、通讯员陈妮报道:近日,市妇幼保健院主院区正式启用,一系列创新举措为患者和家属带来了更加优质、高效、人性化的医疗体验。

走进该院新院区麻醉科手术室,崭新的家属等候区与儿童麻醉等候区安静、舒适,从柔和的灯光到儿童玩具,每一处细节都尽显人文关怀。

同时,手术室等候区宣传栏还推出了“树影载恩,码上安心”便民服务,定期更新科普内容,只需用手机扫描二维码就能轻松获取手术相关的科普知识,了解手术流程和风险。

该院相关负责人表示,将继续秉承“以患者为中心”的服务宗旨,不断优化医疗服务流程,提高医疗技术水平,为广大妇女儿童的健康保驾护航。

## 湖科附二医院心内科

### 守护居民“心”健康

本报讯 记者李慕报道:近日,湖北科技学院附属第二医院心血管医护团队走进岔路口社区,开展以“律动不息,精心呵护”为主题的义诊及健康知识宣讲。

上午9时,居民们陆续来到义诊现场。医护人员首先为大家进行空腹血糖检测,从基础指标入手,帮助居民初步了解自身健康状况。

随后,心血管内科主任王伴以“急性冠脉综合征”防治为核心,结合临床案例,详细讲解了该病症的发病诱因、处理措施及日常预防要点,同时围绕高血压、高血脂、冠心病等进行健康知识宣讲。

宣讲结束,医护团队为居民开展心电图检查,排查潜在心脏问题,结合居民既往病史、现场血压、血糖检测结果及心电图表现,逐一进行个体化病情评估,给出饮食调整、运动建议、用药指导等个性化健康方案,真正实现了“检查—评估—指导”一站式服务。

## 咸安区妇幼保健院

### 走进社区开展义诊

本报讯 记者李慕、通讯员余波波报道:近日,咸安区妇幼保健院组织医护人员走进咸安区青龙山社区,开展免费义诊活动。

当天上午,义诊团队来到社区,布置好各项检查设备。闻讯而来的居民在工作人员的引导下有序排队,依次接受各项检查。

义诊项目包括免费测量血糖、血压、心电图检查、老年康复体验、视力检测、耳道检查等。针对常见病、多发病的预防治疗,医护人员不仅提供了专业建议,还解答了居民提出的健康问题。

此次义诊活动共服务社区居民132人次,发放健康宣传资料205份,得到了社区居民的一致好评。

## 通城县医养结合中心

### 开展“双节”暖心活动

本报讯 通讯员吴丽芳、郑玲报道:10月5日,通城县医养结合中心以“月满中秋,情满医养”为主题,开展了系列活动。

上午9时,活动通过图片展示筹备花絮,介绍活动流程,丰富的内容点燃了参与者的热情。

“灯谜竞猜”环节妙趣横生,工作人员巧妙融合节日文化与健康知识设计灯谜,长者踊跃参与答题,现场笑声、欢呼声不断,尽显活力。

护工知识问答环节围绕长者照护技巧、应急处理等专业内容展开,护工团队胸有成竹、从容应答,既展现了团队素养,也拉近了与参与者的距离。

随后的“欢乐滚球”环节,长者积极投身其中,在轻松互动中收获满满乐趣。趣味活动过后,邓青妮医生带来“秋季养生小知识”分享,从饮食、作息到防护,实用的健康提醒让老幼朋友们受益匪浅。

“红歌对唱”环节将活动推向高潮,熟悉的旋律响起,全场齐声和唱,嘹亮歌声回荡现场,既承载着岁月记忆,更激荡起浓厚的爱国情怀,全场人员都沉浸在喜悦与感动之中。

# 如何让您的血压达到“理想”?

本报记者 李慕

今年10月8日是第28个全国高血压日,宣传主题是“健康体重,理想血压”。哪些人群容易患高血压,如何预防?得了高血压,日常生活中应该注意些什么,如何做好自我管理?本期为您详细解答。

### 哪些人容易患高血压

一般来讲,有八类人比较容易患高血压。

一、有高血压家族史的病人。这类人家族成员中可能具有共同的基因变异,发病概率比平常人群高3到5倍。

二、中老年人。这些人逐渐出现动脉硬化,动脉调节能力下降,出现高血压的机会增多,肾素、血管紧张素系统调节功能下降,容易患高血压。

三、长期高盐饮食的人群。通常来讲,每天的饮食中间钠盐含量常常在5克以上,会增加血容量,升高血压。

四、肥胖人群。体重指数超过28,脂肪组织往往会分泌过多的血管紧张素原,从而使得血管张力升高、血压升高。

五、长期精神紧张的人群。处于精神紧张、应激状态下,体内儿茶酚胺类激素过度分泌,从而引起血管收缩、血压升高。

长期大量饮酒的人。每天饮酒量超过25克,会导致血压升高。

糖尿病患者。糖尿病和高血压是“难兄难弟”,60%的糖尿病患者都会合并有高血压。

睡眠呼吸暂停综合征的病人。一些胖子、短脖子的病人,晚间打鼾很厉害,常常会因为夜间反复缺氧,导致交感神经持续兴奋,从而引起高血压。

### 如何预防高血压

专家表示,这八类人要改善生活方式,限盐、减重、多运动,戒烟、戒酒、保持心态平和。

具体而言,每天钠盐的摄入量控制在5克左右。保持体重,体重指数保持在18.5—23.9之间,不要太胖了。

每周保持中等量的有氧活动,不建议过量活动,尽量戒烟、限酒或戒酒,对健康有益。

保持良好心态,避免负面消极情绪的影响。

在日常生活中,这八类人需要做哪些调整呢?

一是做好饮食管理。低盐饮食,少吃腌制的食品,多吃蔬菜、水果等,减少饱和脂肪和胆固醇的摄入,总结起来就是控制总量,保持七分饱,调整食物比例,少一些肉蛋米面,多一些蔬菜水果。

二是改变生活方式,包括戒烟戒酒,控制体重,坚持适量运动。对高血压病人来说,并非是运动越剧烈越好,而是适量适度,每天保持7—8小时充分睡眠。

还要避免一些危险的动作,主要见于老年人,比如夜间吃了降压药以后,突然间站起来,容易造成晕厥等,特别是在服用 $\alpha$ 受体阻滞剂这一类药物的时候特别要注意,要让病人在床边坐一下再起身,不要突然起身直接上厕所,这样很容易出现意外。

### 如何做好自我管理

高血压患者在自我管理方面主要体现

在两个方面,第一要学会自我血压监测,第二要知道自己吃哪些药,如何规范用药。

在家利用血压计监测血压,最好把血压值记录下来,监测频度通常在早餐之前,中午或者晚上。

如果想了解现阶段血压规律,可以不定期地在一天里测量血压,连续3—5天,涵盖早晨、中午、下午、晚上,不同活动状态下的情况,有助于了解血压变化规律。

一旦患上高血压,每3—6个月最好到医院做复诊,对相关的脏器和心、肝、肾、眼底等,做有进一步的评估和了解。

当在疾病过程中突然间出现明显的胸闷、头痛,或者视物模糊,一定要及时到医院就诊,不要在家硬扛着,有可能是心梗或脑梗,也有可能是眼底出血。

总之,高血压管理是一个“监测—评估—决策—再监测”的具有周期性、规律性的全程管理。在家利用血压计监测血压,心率进行监测非常重要,患者要经常和医生交流,学习如何管理血压,坚持健康生活方式,长期、规范地用药,保持良好的血压水平。

# 突发状况下,该如何急救?

本报记者 李慕

提到急救,人们往往联想到交通事故、运动损伤、心脏骤停等常见场景。而面对热浪中暑、洪水溺水、山火烧伤、低温冻伤等气候变化对人类健康和安全的威胁,我们该如何急救呢?

以下为大家介绍常见四大极端天气和突发状况下的急救关键技能:

**热浪中暑急救。**盛夏的午后,如果有人在你身边突然倒下,满头大汗、呼吸急促、皮肤滚烫,你该怎么办?

第一步,移:立刻把他移到阴凉通风的地方,让身体散热;

第二步,散:解开衣扣,用冷毛巾敷在腋下或颈部大血管处,甚至可以使用喷雾洒水帮助蒸发降温;

第三步,补:如果他还能说话,就给他少量补水;若已经失去意识,千万不要强行喂水;

最后,如果出现昏迷或抽搐,应立即拨打120,并在等待救护车时持续监测他的呼吸。这些看似简单的动作,往往能在几分钟内决定生死。

**洪水溺水现场救援。**在暴雨洪水中,救起的溺水者有时被错误地“倒挂控水”。事实上,真正关键的是保持呼吸道通畅。



先让他仰卧在平地,迅速清理口鼻异物,再观察呼吸和心跳。

如果没有呼吸心跳,就要立即开始心肺复苏:双手交叠压在胸口正中,频率大约为每分钟100—120次,按压深度约5厘米,同时结合人工呼吸。不要等救护车来了再行动,因为每拖延一分钟,生存率就会大幅下降。

**山火烧伤处理。**面对山火或高温导致的烧伤,正确处理至关重要。

首先,一定要立即脱离火源,如果衣物着火,可以让伤者就地打滚,或用厚衣物、毛毯覆盖扑灭火焰;

其次,在烧伤后的30分钟内需快速降温,用流动的冷水(15—25℃)持续冲洗烧伤部位15—30分钟。切记不能用冰块

或冰水,避免导致血管收缩和组织损伤加重。

然后,用干净、无绒毛的纱布或布料轻轻覆盖伤口,减少感染风险。注意不要撕掉粘在皮肤上的衣物,可以剪开衣服周围。

大面积烧伤、呼吸道受损(吸入性损伤)、电烧伤、化学烧伤,必须立即转送专业医院接受救治。

**寒潮冻伤与低体温。**当身体长时间暴露在严寒中,四肢会麻木僵硬,皮肤逐渐失去血色,这是冻伤的信号。应立即将患者带至温暖环境,脱去湿衣服,换上干燥、保暖的衣物或毛毯,让体温逐渐恢复。

手指、脚趾、耳朵、鼻尖最易受损。可以将冻僵的手脚放入温水中(约37—40℃)浸泡30分钟,直至恢复柔软和感觉。切勿将冻僵的手脚直接放进滚烫的热水里,那会导致组织进一步坏死。

深度冻伤或低体温患者,需立即送医。医疗救援到来之前,若意识清醒,可让其少量饮温水或含糖饮料补充能量,但不能给昏迷或呕吐者饮水。

这些情境下的急救,既是技能,也是对生命的守护。没有复杂的工具,没有专业的背景,普通人完全可以学会并付诸行动。

## 市中心医院关节外科、运动医学科全力救治

# 十年膝痛患者恢复行走自由

本报讯 记者李慕、通讯员徐婷报道:“以前走路跟‘受刑’一样,现在术后第一天扶着助行器就能走,这种好事我以前连想都不敢想!”近日,73岁的宋婆婆坐在病床边,小心翼翼地活动着刚做完手术的左膝,脸上满是卸下十年疼痛重担后的轻松。

十年前,宋婆婆的膝盖开始出现隐隐作痛的症状,起初只是上下楼梯时有些吃力,她没太在意,以为是年纪大了的正常反应。

随着时间推移,宋婆婆的疼痛愈发严重,出门买菜走不了几百米就必须歇脚,做饭时蹲下捡东西疼得直冒冷汗,到最后,就连穿袜子都得靠家人帮忙。

去年,宋婆婆在家人的反复劝说下,

抱着试一试的心态,来到市中心医院关节外科、运动医学科接受右膝关节置换手术。让她惊喜的是,术后恢复效果远超预期,右膝很快就能正常活动,日常买菜、做饭等家务也不再受限制。

可好景不长,宋婆婆左膝的疼痛突然加剧,甚至比术前右膝的痛感还要难熬。

今年初,宋婆婆再次来到该院,紧紧握着关节外科、运动医学科主任吴剑的手,恳切地说:“医生,我知道这次手术难度大,但我想再试试,我想好好走路,想重新过上正常的生活!”

面对宋婆婆的期盼,吴剑第一时间组织全科医护团队开展术前讨论会。团队医生围着宋婆婆的检查数据,一遍又一遍地进行测量、推演,从下肢力线的角度精准计

算截骨位置,到仔细把控软组织平衡的力度,再到反复比对假体型号,确保完美匹配,每一个细节都经过了充分讨论。

同时,医护团队还专门评估了宋婆婆的心脏功能,提前预判了术中可能出现的“截骨偏差”“出血控制”等难点,制定了“个性化截骨矫正+软组织平衡重建”的手术方案。

手术当天,吴剑手术团队精准完成高难度截骨操作,彻底矫正下肢力线,成功实现膝关节周围软组织的完美平衡,重建关节稳定性,假体安放位置精准无误。

术后,考虑到宋婆婆有高血压病史,护士每小时监测她的血压,根据监测结果及时调整用药;为了减轻术后疼痛,采用多模式镇痛方案,让宋婆婆能在无痛状态

下开展康复训练;担心她术后出现焦虑情绪,护士们抽时间陪她聊天,鼓励她坚持训练。

术后第一天清晨,康复师来到宋婆婆床边,手把手指导她进行早期康复训练。当天下午,在医护人员的搀扶下,宋婆婆扶着助行器,小心翼翼地迈出了术后第一步。

如今,宋婆婆的左膝恢复得越来越好,复查影像报告显示,她的内翻畸形和半脱位已完全矫正,膝关节活动范围也基本恢复正常。

“让每一位患者告别疼痛,重获健康,是我们始终不变的目标。”吴剑表示,科室将继续深耕关节外科与运动医学领域,不断提升诊疗技术水平,优化医疗服务质量,为更多患者实现“行走自由”。

## 别让信任成“负债” 守好权益防“背锅”

咸宁市银行业协会

### “职业背债人”表现形式

“职业背债人”是指为获取利益,以牺牲自身信用为代价,专门替他人承担债务的群体。近年来,一些不法贷款中介对“职业背债人”粉饰包装后,向银行申请贷款骗取信贷资金,此类行为不仅给背债人自身带来巨大的金融信用风险和法律责任,也严重扰乱和破坏金融市场正常秩序。

### “职业背债人”风险隐患

一、严重破坏金融秩序。职业背债人的骗贷等行为,易使银行等金融机构产生大量坏账,冲击国家金融管理秩序,影响金融市场安全与稳定,威胁国家金融系统的安全及稳定性。

二、承担巨额债务。作为贷款合同的法律主体,背债人须独立承担借款本金及相应利息的偿还责任。一旦贷款发生违约,将面临持续催收、罚息。

三、影响信用记录和正常生活。职业背债人贷款逾期后,相关不良记录将直接纳入金融信用信息基础数据库,直接影响背债人后续申请房贷、车贷、信用卡等正规金融服务,严重者甚至被列入失信被执行人名单,职业发展乃至出行消费等方面都将受到限制。

四、面临极高的法律风险。协助伪造申请材料、隐瞒真实资金用途等行为。实质上参与了骗取金融机构贷款行为。根据情节严重程度,可能触及诈骗罪、骗取贷款罪、洗钱罪等刑事犯罪,从所谓的“被动背债”转变为违法犯罪活动的主动参与者或共犯,最终面临被追究法律责任的风险。

终面临被追究法律责任的风险。

### 陷阱即陷阱,“捷径”变“绝境”

王某在网络社交平台看到一则“招聘启事”:无需坐班、无需经验,只需配合办理手续,即可轻松获得数万元“劳务费”。

王某心动不已,联系了发布者李某。李某告知,所谓“工作”就是以王某人名义向多家银行申请到了超过百万元的贷款。贷款资金到账后,当即被李某转走。起初几个月,李某还能正常还款并支付王某少量“佣金”,但不久后便失联。直至金融机构催收贷款,王某才惊觉自己不仅背上了巨额债务,还因贷款材料造假面临银行起诉。更严重的是,其个人征信系统已产生严重不良记录,将影响贷款购房、购车甚至出行购票,并可能被追究法律责任。

在李某的唆使和“包装”(如伪造收入证明、银行流水、工作单位等)下,王某成功从多家银行申请到了超过百万元的贷款。贷款资金到账后,当即被李某转走。起初几个月,李某还能正常还款并支付王某少量“佣金”,但不久后便失联。直至金融机构催收贷款,王某才惊觉自己不仅背上了巨额债务,还因贷款材料造假面临银行起诉。更严重的是,其个人征信系统已产生严重不良记录,将影响贷款购房、购车甚至出行购票,并可能被追究法律责任。

一、牢固树立理性借贷观念,筑牢风险防范意识。

牢记“天上不会掉馅饼”,职业背债骗局常以“无需还款即可获得高额回报”“不用本人偿还债务”等话术为诱饵。任何以个人名义贷款却“不用你还”的表述,本质都是骗局。切勿因贪图小利而承担不可估量的后果。

二、妥善保管个人重要信息,审慎对待“代办”业务。

提高个人信息保护意识,妥善保管个人身份证、银行卡、密码、手机验证码等,不轻信陌生电话,不泄露个人信息,不转账至第三方账户。不出租、出借个人银行账户、支付账户。勿将重要证件随意交予他人所谓“代办”,防止信息泄露和遭受诈骗损失。

三、信用受损修复难,守住底线不越界。信用是个人经济生活的第二张“身份证”,需合理规划收支,按时偿债,不随意为他人担保,不参与骗贷或信用卡套现等违规行为。一旦发现信用记录异常,及时与金融机构核实处理。

四、选择正规金融机构融资,珍视个人信用价值。

存在融资需求时,应警惕非中介夸大其词或虚假承诺,务必通过持牌金融机构等正规渠道申请,并如实提供个人信息和财务状况。在签署任何协议前,仔细阅读合同条款,明确了解贷款金额、利率、期限、还款方式及违约责任。

五、遇到可疑人和事,及时求助并举报。发现有人推广“背债致富”“贷款不用还”,或存在涉嫌伪造材料、骗取贷款等行为,应坚决抵制,并第一时间向金融管理部门举报或公安机关报案。倘若不慎卷入骗局,要第一时间收集相关证据,如聊天记录、合同文件、转账记录等,寻求专业法律援助,最大程度减少损失。

## 赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2025]第100号

2025年8月27日,我局在湖北省咸宁市赤壁市汪家堡康华物流园韵达快递点查获芙蓉王(硬)壹个品种卷烟共计贰条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市河北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不來接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局  
2025年10月17日

## 赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2025]第101号

2025年8月27日,我局在湖北省咸宁市赤壁市汪家堡康华物流园韵达快递点查获芙蓉王(硬)壹个品种卷烟共计贰条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市河北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不來接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局  
2025年10月17日

## 赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2025]第102号

2025年8月27日,我局在湖北省咸宁市赤壁市平安路与周瑜路交叉口西平安家园5栋快递超市查获利群(新版)壹个品种卷烟共计贰条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市河北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不來接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局  
2025年10月17日

## 赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2025]第103号

2025年8月29日,我局在湖北省咸宁市赤壁市平安路平安家园菜鸟公共烟站查获利群(新版)壹个品种卷烟共计贰条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市河北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不來接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局  
2025年10月17日

## 赤壁市烟草专卖局公告

赤烟公[2025]第104号

2025年8月29日,我局在湖北省咸宁市赤壁市平安路平安家园菜鸟公共烟站查获利群(新版)芙蓉王(硬)贰个品种卷烟共计贰条,并依法予以先行登记保存。

请物主于本公告发布之日起60日内到赤壁市烟草专卖局(地址:湖北省咸宁市赤壁市河北大道183号;联系人:熊莹;联系电话:0715-5331606)接受调查处理。若逾期不來接受处理,我局将依据《烟草专卖行政处罚程序规定》第七十三条及有关法律法规的规定,依法对涉案烟草专卖品作出处理。

赤壁市烟草专卖局  
2025年10月17日

## 长期未经营公告

下列烟草专卖许可证持有人停止经营6个月以上未办理停业手续,根据《烟草专卖许可证管理办法》第五十条、《烟草专卖许可证管理办法实施细则》第六十五条规定,现予以公告。自公告发布之日起一个月内,向赤壁市烟草专卖局申请办理相关手续。逾期不办理的,我局将依法收回许可证。

| 许可证号码        | 企业名称(字号)  | 经营者/法定代表人(负责人) | 经营地址                              |
|--------------|-----------|----------------|-----------------------------------|
| 421281106392 | 赤壁市京加时源酒店 | 易游             | 湖北省咸宁市赤壁市赤马港办事处东风路鹏成清华府1栋1单元108商铺 |

联系人:熊莹 联系电话:0715-5331606  
联系地址:湖北省咸宁市赤壁市河北大道183号赤壁市烟草专卖局

赤壁市烟草专卖局  
2025年10月17日